உடற்பயிற்சிப் பாடங்கள்

ஆரம்பப் பயிற்சிகள்

[பிராத்மிக்]

(தனிப்பட்டவர் உபயோகத்திற்காக)

முதற் பதிப்பு

8782

ஸமதா

1. தக்ஷ

குதிகால்கள் சேர்ந்து ஒரே கோட்டில் இருக்க வேண்டும். குதிகாலிலிருந்து விரல்கள் 30 டிகிரி கோட்டில் விலகி இருக்க வேண்டும். கால்முட்டிகள் வளையாமல் இருக்க வேண்டும். உடல் நேராகவும், இரு கால்கள் மேல் சமமாகவும் இருக்க வேண்டும். தோள்கள் ஒரே கோட்டில் இருக்குமாறு, மார்பின் மேல் பாகம் முன் தள்ளியும், கீழ்பாகம் உள்ளடங்கியும் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். கைகள், தோளிலிருந்து நேராக கை முட்டிகள் வளையாமல், உடலை ஒட்டி இருக்க வேண்டும். விரல்கள் மூடி இருக்க வேண்டும். விரல்களின் வெளிப்புறம் தொடையினை ஒட்டி இருக்க வேண்டும். கைக்கட்டைவிரல்கள் முன் புறமாக மற்ற விரல்களுடன் இணைந்து, நிஜார் தையலுக்குச் சற்று பின்னால் இருக்க வேண்டும். கழுத்து நேராக இருக்க வேண்டும். தலை கழுத்திற்குமேல் சமதளத்தில் இருக்க வேண்டும். பார்வை தன் உயரம் அளவிற்கு நேராக இருக்க வேண்டும். உடல், முன்போ-பின்போ வளையாமல் அதன் எடை முழுவதும் இருகால்கள் மேல் சமமாக அமையுமாறு இருக்க வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

2. ஆரம

தக்ஷ நிலையிலிருந்து இடது காலை இடது பக்கமாக 12 அங்குல இடைவெளி இருக்குமாறு நகர்த்த வேண்டும். உடலின் பாரம் இரு கால்களிலும் சமமாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் கைகள் இரண்டையும் பின்னால் கொண்டு சென்று வலது கையை இடது உள்ளங் கைக்கும், கட்டைவிரலுக்கும் இடையில் வைத்து வலது

கட்டை விரலை, இடதுகட்டை விரலுக்கு மேல் வைக்க வேண்டும். இரு கைகளும் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

3. ஸ்வஸ்த

ஸ்வஸ்த நிலையில் கால்களை அசைக்காமல் உடம்பை மட்டும் அசைக்கலாம். இந்நிலையில் இருக்கும்பொழுது பேசவோ, பின்னால் பார்க்கவோ கூடாது. வகுப்பின் கட்டுப்பாடு குலையும் எந்தச் செயலையும் செய்யக் கூடாது. ஸாவ்தான் உத்தரவு வந்தவுடன் "ஆரம" நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும்.

4. ஏகஷஹா ஸம்பத

எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் "தக்ஷ" நிலைக்கு வந்த பின் சிக்ஷக்குக்கு முன்னால் 3 அடி (Step) தூரத்தில் ஒரு வரிசையில் நிற்க வேண்டும். வரிசையின் ஆரம்பத்தில் உள்ள ஸ்வயம்சேவக் சிக்ஷக்கிற்கு சரிநேராக நிற்க வேண்டும். மற்றவர்கள் அவருக்கு இடது பக்கத்தில் வந்து நிற்க வேண்டும். இதற்குப் பிறகு முதல் ஸ்வயம் சேவக் ஆரம நிலைக்கு வரவேண்டும். பின்னர் மற்ற ஸ்வயம்சேவகர்கள் ஸம்யக் பார்த்த பிறகு ஆரம நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்நிலையில் ஒரு ஸ்வயம்சேவகற்கு 24 அங்குல இடம் தேவை.

5. தக்ஷிண தஹ ஸம்யக்---தக்ஷிண த்ருக்

i. வலது கோடியில் நிற்கும் ஸ்வயம்சேவகைத் தவிர மற்றவர்கள் உடனே தமது கழுத்தையும், பார்வையையும் வலது பக்கம் திருப்ப வேண்டும். குதிகால்களை வேகமாக முன்னே பின்னே அசைத்து, வலது பக்கத்தில் இருக்கும் இரண்டாவது ஆளின் முகவாய்க் கட்டை (தாடி) சிறுது தெரியும்படியான நிலைக்கு வந்து ஸ்திரமாக நிற்கவேண்டும். நகரும்போது தோள் முதலில் இருந்ததுபோல் முன் புறத்தில் நேராக இருக்க வேண்டும்.

ii. புரோ த்ருக் :—எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் உடனே கழுத்தையும் பார்வையையும் முன்புறம் கொண்டு வர வேண்டும்.

iii. வாமதஹ ஸம்யக்-வாமத்ருக் :—தக்ஷிண த்ருக்கைப் போலவே. ஆனால் செய்கைகள் இடது பக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

iv. ஸம்யக் :—தக்ஷிண த்ருக்கைப் போலவே எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் கழுத்தையும், பார்வையையும் உடனே வலது பக்கம் திருப்ப வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொருவரும் தான் வரிசையில் நிற்கிறோமா என்று சரி செய்து வலது பக்கத்திலுள்ள ஸ்வயம்சேவக் கழுத்தையும், பார்வையையும் நேராகக் கொண்டு வந்த பிறகு தன்னுடைய கழுத்தையும் பார்வையையும் நேராகக் கொண்டு வரவேண்டும்.

6. $\frac{\text{புரஸ்}}{\text{ப்ரதி}}$ ஸர, $\frac{\text{தக்ஷிண}}{\text{வாம}}$ ஸர

i. ஏக (த்வி-த்ரி-சதுஷ்) பத புரஸ் ஸர:—எல்லா ஸ்வயம் சேவகர்களும் ஒரு (இரண்டு, மூன்று அல்லது நான்கு) அடி முன்னே செல்ல வேண்டும்.

ii. ஏக (த்வி-த்ரி-சதுஷ்) பத பரதி ஸர:—மேற் கூறிய படியே பின்னே செல்ல வேண்டும்.

iii. ஏக (தவி-தரி-சதுஷ்) பத தக்ஷிண ஸர:—வலது காலை 12 அங்குலம் வலது பக்கத்தில் வைத்து இடது காலைச் சேர்க்க வேண்டும். (இவ்விதம் ஒவ்வொரு அடியிலும் செய்ய வேண்டும்.)

iv. ஏக (த்வி-த்ரி-சதுஷ்) பத வாம ஸர:—மேற் கூறிய படி இடது பக்கம் செய்ய வேண்டும்.

முன்னாலோ, பின்னாலோ செல்லும்பொழுது முதலில் இடது காலில் தொடங்க வேண்டும். அப்போது கைகளை அசைக்கக் கூடாது. புரஸ், ப்ரதி, தக்ஷிண, வாம ஸர

கட்டளைகளை நான்கு அடிகளுக்கும் அதிகமான தூரம் செல்ல ஒரே சமயத்தில் பயன் படுத்தலாகாது.

7. ஸங்க்யா

i. வலது பக்கத்திலிருந்து 1, 2, 3, 4, 5, 6 என்று எண்களை கடைசி ஸ்வயம்சேவக் வரையில் உரத்த குரலில் முன்புறம் பார்த்தபடியே கழுத்தையோ, உடலையோ அசைக்காமல் வரிசையாக (ஸங்க்யா) சொல்ல வேண்டும்.

ii. **கண விபாக:**—ஏக்-தோ; ஏக்-தோ என்ற வரிசையில் ஸங்க்யா சொல்ல வேண்டும்.

iii. **அம்ஷ பாக:**—ஏக்-தோ-தீன்; ஏக்-தோ-தீன் என்ற வரிசையில் ஸங்க்யா சொல்ல வேண்டும்.

iv. **கண பாக:**—ஏக்-தோ-தீன்-சார்; ஏக்-தோ-தீன்-சார் என்ற வரிசையில் ஸங்க்யா சொல்ல வேண்டும்.

8. ஏக ததியிலிருந்து

i. **த்வி ததி:**-(இரு வரிசை) ஒற்றைப்படை எண்ணுள்ளவர்கள் இரண்டு அடி முன்னே செல்ல வேண்டும். இரட்டைப் படை எண்ணுள்ளவர் அதேயிடத்தில் நிற்க வேண்டும்.

ii. **த்ரி ததி:**—(மூன்று வரிசை) ஏக் சொன்னவர்கள் இரண்டு அடி முன்னும், தீன் சொன்னவர்கள் இரண்டு அடி பின்னும், தோ சொன்னவர்கள் அதேயிடத்திலும் நிற்க வேண்டும்.

iii. **சதுஷ் ததி:**—(நான்கு வரிசை) த்வி ததி செய்த பிறகு, ஏக் சொன்னவர்கள் இரண்டு அடி முன்னும், சார் சொன்னவர்கள் இரண்டு அடி பின்னும் செல்ல வேண்டும். தோ, தீன் எண்ணிக்கையுள்ளவர்கள் அங்கேயே நிற்க வேண்டும்.

9. ஏக ததி

i. **த்வி ததியிலிருந்து:**—ஒற்றைப்படை எண் [ஏக் சொன்னவர்கள்] இரண்டடி பின்னே செல்ல வேண்டும்.

ii. த்ரி ததி யிலிருந்து:—ஏக் சொன்னவர்கள் இரண்டடி பின்னும், தீன் சொன்னவர்கள் இரண்டடி முன்னும் வந்து முதலிலிருந்த படி ஒரே வரிசையில் நிற்க வேண்டும்.

iii. சதுஷ் ததி யிலிருந்து:—ஏக் சொன்னவர்கள் இரண்டடி பின்னும், சார் சொன்னவர்கள் இரண்டடி முன்னும் வரவேண்டும் (இப்போது இரு வரிசையாகும்) பிறகு ஒற்றைப்படை (ஏக், தீன் சொன்னவர்கள்) வரிசை இரண்டடி பின்னால் சென்று ஒரே வரிசையில் நிற்க வேண்டும்.

10. வர்த்தன் (ஸ்திர ஸ்திதியிலிருந்து)

i. தக்ஷிண வ்ருத:—(அ) உடம்பும், இரண்டு முட்டிகளும் விறைப்பாகவும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும். வலது குதிகாலிலும், இடது கால்விரல்களிலும் வலது புறமாகத் (90 டிகிரி) திரும்ப வேண்டும். திரும்பிய பிறகு வலது கால் பூமியில் பதியவும், இடது குதிகால் தூக்கியபடியிருந்து உடல் வலது காலின்மீது நிற்க வேண்டும். (ஆ) இடது காலை வேகமாக வலது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

ii. தக்ஷிணார்த வ்ருத:—தக்ஷிண வ்ருதவைப்போல் பாதி தக்ஷிணவ்ருத செய்ய வேண்டும்.

iii. வாம வ்ருத:—(அ)இடது குதிகாலிலும் வலதுகால் விரல்களிலும் இடது பக்கமாக (90 டிகிரி) திரும்ப வேண்டும். (ஆ) வலது காலை வேகமாக இடது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

iv. வாமார்த வ்ருத:—வாமவ்ருதவைப் போலவே பாதி வாமவ்ருத செய்ய வேண்டும்.

v. அர்த வ்ருத:—தக்ஷிண வ்ருதவைச் செய்யும் முறையில் வலது பக்கமாக (180 டிகிரி) அரை வட்டம் திரும்ப வேண்டும்.

11. மித கால் (ஸ்திர ஸ்திதியிலிருந்து)

i. (அ) தக்ஷ நிலையிலிருந்து இடது காலை முன்புறமாக பூமியிலிருந்து ஆறு அங்குலம் உயரத் தூக்கி (பாதம்

பூமிக்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும். கால் முட்டி முன்னால் தூக்கியபடியும் கைகளைப் பக்கத்தில் சேர்த்து அசையாமலும் இருக்க வேண்டும். உடம்பு நேராகவும் விறைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்). உடனே வலது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும். (ஆ) வலது காலை மேலே கூறியபடி உடனே தூக்கி இடது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

மிதகால்—இந்த கட்டளை வந்தவுடன் மேலே கூறியபடி செய்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கால் சரியான நேரத்தில் கீழே வராவிட்டால் ஏதாவது ஒரு காலில் அடுத்தடுத்து இருமுறை பூமியில் வைத்து சரி செய்துகொள்ள வேண்டும். (ஏக் சொல்லும்போது இடது காலும், தோ சொல்லும்போது வலது காலும் மித காலில் இயங்கும்) மித காலில் கைகளை அசைக்கக் கூடாது.

12. மிதகாலிலிருந்து 'ஸ்தப'வும் வர்த்தனும்

i. வலது கால் பூமிக்கு வரும்பொழுது கட்டளை கொடுக்க வேண்டும். பிறகு மீண்டும் ஒரு முறை இடது காலை வைத்து வலது காலை இடது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

ii. வாம வ்ருத:—இடது கால் பூமிக்கு வரும்பொழுது கட்டளை இடப்படவேண்டும். அதன் பிறகு வலது காலை வைத்து இடது பக்கத்தில் திரும்பி (90 டிகிரி) இடது காலைத் தூக்கி வைக்க வேண்டும். பிறகு இந்தத் திசையில் மிதகால் செய்ய வேண்டும்.

iii. வாமார்த வ்ருத:—மேலே கூறுயபடியே வாமார்த வ்ருத செய்ய வேண்டும்.

iv. தக்ஷிண வ்ருத:—வலது கால் பூமிக்கு வரும்போது கட்டளை கொடுக்கப் படவேண்டும். அதன் பிறகு இடது காலை வைத்து வலது பக்கம் திரும்பி (90 டிகிரி) வலது காலை வைத்து அதே திசையில் மிதகால் செய்ய வேண்டும்.

v. தக்ஷிணார்த வ்ருத:—மேற் கூறியபடியே தக்ஷிணார்த வ்ருத செய்ய வேண்டும்.

vi. அர்த வருத:—இடது கால் பூமிக்கு வரும்போது கட்டளை கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதன் பிறகு வலது காலைச் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை வலது காலின் பக்கத்தில் சாய்த்து வைக்க வேண்டும். (வலது காலின் கட்டை விரலுக்கருகில் இடது பாதத்தின் குழிந்த பாகம் வரும்) பிறகு வலது பக்கம் திரும்பி வலது காலை இடது காலுக்கருகில் வைக்க வேண்டும். (இரு குதிகால்களும் அருகில் இருக்க வேண்டும். வலது பாதம் அர்தவ்ருத நிலையில் இருக்கும்). பிறகு இடது காலைச் சேர்க்க வேண்டும். இப்பொழுது முழுவதும் திரும்பி விடுகிறோம். பிறகு வலது காலை இடது காலுக்கருகில் வைத்து அந்த திசையில் மிதகால் செய்ய வேண்டும் (இந்த முறைக்கு TLV முறை என்று பெயர்).

13. ப்ரசலன் :-

i. தக்ஷ ஸ்திதியிலிருந்து ப்ரசல:—இடது காலால் நடக்கத் தொடங்க வேண்டும். நடக்கும்போது இடுப்பிற்கு மேல் பாகம் நேராக விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளை இயல்பாகவும், நேராகவும், முட்டிகளை வளைக்காமலும் முன்புறம் இடுப்பு உயரத்திற்கும் பின்புறம் கூடுமானவரையிலும் நேராக வீச வேண்டும்.

கைகளது விரல்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். காலை தரையில் வைக்கும்போது முதலில் குதிகால்தான் தொட வேண்டும். நடக்கும்போது கால்களுக்கிடையில் உள்ள இடைவெளியும், இரண்டு ஸ்வயம்சேவகர்களின் மத்தியியிலுள்ள இடைவெளியும், வரிசைகளின் இடைவெளியும் ஸமயக் முதலிய விஷயங்களையும் கவனித்துச் செல்ல வேண்டும். நடக்கும்போது அடி தவறிவிட்டால் பின்

பாதத்தை முன் குதிகாலுக்கருகில் வைக்கும்போது முன் காலையே மறுமுறையும் முன்னால் வைத்து நடக்க வேண்டும்.

ii. மிதகாலிலிருந்து ப்ரசல உத்தரவு இடது காலில் கிடைக்கவேண்டும். பிறகு வலது காலை அங்கேயே வைத்து இடது காலில் நடக்கத் தொடங்க வேண்டும்.

14. ''ப்ரசல' னின் போது ஸ்தபவும் வர்த்தனும்:-

i. **ஸ்தப:**—வலது கால் பூமிக்கு வரும்போது இந்த உத்தரவிட வேண்டும். பிறகு இடது காலை முன்னே வைத்து வலது காலை அத்துடன் சேர்க்க வேண்டும்.

வாமவ்ருத:—இடது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன், வலது காலை முன்னே வைத்து (இப்பொழுது கை உடலுடன் ஒட்டியிருக்கும்) முன்னால் செல்வதை நிறுத்த வேண்டும். இடது காலை இடது பக்கம் 30 அங்குலம் தூரத்தில் வைத்து, வலது கை முன்புறமும், இடது கை பின்புறமும் வீசி நடக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

iii. **வாமார்த வ்ருத:**—வாமவ்ருதவைப் போலவே ஆனால் அர்த்த வாம திசையில் திரும்பிச் செல்ல வேண்டும்.

iv. **தக்ஷிண வ்ருத:**—வலது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன் இடது காலை முன்னே வைத்து (இப்பொழுது கை உடம்புடன் ஒட்டியிருக்கும்) முன்னால் செல்வதை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு வலது காலை வலது பக்கம் 30 அங்குல தூரத்தில் வைத்து இடது கை முன்னும் வலது கை பின்னும் வீசி நடக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

v. **தக்ஷிணார்த வ்ருத:**—தக்ஷிண வ்ருதவைப் போலவே ஆனால் அர்த தக்ஷிண திசையில் திரும்பிச் செல்ல வேண்டும்.

vi. **அர்தவ்ருத:**—இடது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன் வலது காலை முன்னால் வைத்து மேலே செல்வதை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு இடது, வலது, இடது கால்களில் மிதகால் அர்த வ்ருத போல் செய்ய வேண்டும். பின்னர்

வலது காலே 30 அங்குலம் தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். (இதுவரையில் கை அசையக் கூடாது.) பிறகு இடது காலே முன்னே வைத்து வலது கை முன்புறமும், இடது கை பின் புறமும் வீசி நடக்க வேண்டும்.

vii. **மிதகால்:—**இடது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன் வலது காலே முன்னே வைத்து இடது காலால் மிதகால் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

15. கத்யந்தர

i. **ப்ரசல விலிருந்து க்ஷிப்ரசல கத்யந்தர க்ஷிப்ரசல**
இடது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன் வலது காலே முன்னே வைத்து, பிறகு இடது கால் வைப்பதிலிருந்து ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ii. **க்ஷிப்ரசலவிலிருந்து ப்ரசல-கத்யந்தர ப்ரசல:—** இடது காலில் உத்தரவு கிடைத்தவுடன் வலது காலே முன்னே வைத்து பிறகு இடது கால் வைப்பதிலிருந்து நடக்க ஆரம் பிக்க வேண்டும்.

16 விஷ்ரம:-

தக்ஷிண வ்ருத செய்து மனதில் 4 எண்களே எண்ணி இடத்தை விட்டுக் கலேய வேண்டும்.

17. வீகிர:-

தக்ஷண வ்ருத செய்து ப்ரணும் செய்து மனதில் 4 எண் களே எண்ணி இடத்தை விட்டுக் கலேந்து செல்ல வேண்டும்.

18. தப்படிகளின் இடைவெளி

மந்தசல	:-	30 அங்குலம்
க்ஷிப்ரசல	:-	40 அங்குலம்
ப்ரசல	:-	30 அங்குலம்
தீர்க பத	:-	33 அங்குலம்
ஹ்ரஸ்வ பத	:-	21 அங்குலம்
பார்ஷவ பத	:-	12 அங்குலம்

19. கதி

ப்ரசலவில் ஒரு நிமிஷத்தில் 120 தப்படிகள் செல்ல வேண்டும். (அதாவது 120 × 30″ = 3600″ = 100 கஜம்) க்ஷிப்ரசலவில் ஒரு நிமிஷத்தில் 180 தப்படிகள் ஓட வேண்டும். (அதாவது 180 × 40″ = 200 கஜம்). மந்த சலவில் ஒரு நிமிஷத்தில் 60 தப்படிகள் (50 கஜம்) செல்ல வேண்டும்.

20. உப விஷ (புஜதண்டவிலிருந்து) :-

விபாக் ஷஹ:- (அ) வலது கையால் தண்டவை இடுப்புக் கருகில் பிடித்தல்.

(ஆ) கீழே சப்பளாங்கால் போட்டு உட்காரும்போது தண்ட இடது பக்கம் பூமியில் வைக்க வேண்டும்.

(இ) வலது கையை வலது பக்கம் எடுக்க வேண்டும். உத்திஷ்ட செய்யும்போது மேலே சொன்னதை தலைகீழாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஆசார விபாக்

(ஒழுங்கு முறைகள்)

ஷாகாவின் ஆரம்பம்

முக்கிய சிக்ஷக் விசில் கொடுத்ததும் ஸ்வயம்சேவகர் கள் பேசுவதை நிறுத்தி ஸம்பத இடத்திற்குப் பின் புறமாக த்வஜ இடத்தைப் பார்த்தபடி ஆரமவில் நிற்கவேண்டும்.

ஸம்பதவின் முறை:

அக்ரேஸர:-- எல்லா அக்ரேசரும் தக்ஷ வரவேண்டும். ப்ரசலன் செய்து குறிப்பிட்ட இடத்திற்குச் சென்று வரிசைப் படி தக்ஷவில் நிற்க வேண்டும். முக்ய சிக்ஷக் அவர்களின் இடைவெளியையும், ஸம்யக்கையும் பார்த்து 'ஆரம" கூற வேண்டும். இரண்டு அக்ரேசர்களுக்கு மத்தியில் இரண்டு தப்படிகள் (step) இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

(**ஸம்பத வரிசை:—** வலது பக்கத்தில் முதலில் அதிகாரி களும், அவர்களுக்கு இடது பக்கத்தில் தருணர், பாலர், சிசு ஆகியோர் வரிசைப்படி நிற்க வேண்டும்)

சங்க சம்பத:— அக்ரேசர்களுடன் கூட அனைவரும் தக்ஷ செய்ய வேண்டும். ஸ்வயம்சேவகர்கள் ப்ரசலன் செய்து தங் கள், தங்கள் அக்ரேசர்களுக்குப்பின்னால்'கண'வாரியாகவோ. 'கட'வாரியாகவோ ஒரு கை இடைவெளி எடுத்து நிற்கவேண் டும். அக்ரேசர் ஆரம வந்த பிறகு வரிசையாக ஆரம செய்ய வேண்டும். கண கடைசியில் கண சிக்ஷக்கும், 'கட' கடைசி யில் கட்நாயக்கும் நிற்க வேண்டும். முக்ய சிக்ஷக்கும் வந்தி ருக்கும் மிக உயர்ந்த அதிகாரியும் முறையே இடது,வலது வரி சைகளின் பக்கத்தில் 3 தப்படி தூரத்தில் கொடிக்கும், அக் ரேசர் வரிசைக்கும் உள்ள நடுக்கோட்டில் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் நிற்க வேண்டும். (17-ம் பக்கம் படம் பார்க்க).

''ஸம்யக்''கின் முறை

சங்க சம்யக:— தக்ஷவிற்குப் பிறகு ''சங்க சம்யக்'' உத்தரவு வந்தவுடன் எல்லா அக்ரேசர்களும் அர்தவ்ருத செய்து தங்கள், தங்கள் 'கண' அல்லது 'கட'வின் சம்யக் சரி செய்வார்கள். (சம்யக் பார்க்கும் போது கையை ஆட்டாமல் அவசியமானுல் வாயால் எச்சரிக்கை செய்யலாம்)

அக்ரேசர் அர்தவ்ருத:— எல்லா அக்ரேசர்களும் அர்தவ்ருத செய்ய வேண்டும்.

சங்க ஆரம:— ஸ்வயம்சேவகர்கள் கொடியேற்றத்திற்கு ஆயத்தமாவதற்கு தக்ஷ செய்வதற்கு முன்னுல் அவர்களை ''ஆரம''விற்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

சங்க தக்ஷ:— இந்த உத்தரவுக்குப் பிறகு எல்லா ஸ்வயம் சேவகர்களும் ''தக்ஷ''வில் நிற்க வேண்டும். இதே நிலையில் கொடியேற்றப்பட வேண்டும். கொடியேற்றும் முறை கீழ்க் கண்டவாறு இருக்கவேண்டும்:-

கொடியேற்றும் ஸ்வயம்சேவக் சம்பத சமயத்திலிருந்தே முக்ய சிக்ஷக்கிற்கு வலது பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்பொழுது அவரிடம் தண்ட இருக்கக் கூடாது. ஏனெனில் கொடியேற்றம் த்வஜப் ப்ரணுமிற்குப் பிறகு 'ஸங்க்யா எடுத்தல் அவரது வேலையாகும்.

''சங்க தக்ஷ'' உத்தரவுப்படி எல்லாரும் தக்ஷ ஸ்திதிக்கு வந்த பிறகு கொடியேற்றுபவர் ப்ரசலன் செய்து த்வஜ ஸ்தானத்திற்கு முன்னுல் போதுமான தூரம் நெருங்கி வந்து 'ஸ்தப' செய்யவேண்டும். கொடியேற்றுவதற்காக அதே இடத்திலிருந்து த்வஜ தண்டாவை எடுத்து அதைத் தன்னுடைய இடது இடுப்பின் ஆதாரத்தில் சாய்த்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் அதில் கொடியை சொருக வேண்டும். பிறகு த்வஜ தண்டாவின் கீழ் பாகத்தை கொடியேற்றும் கம்பியில் பொருத்த வேண்டும். பிறகு போதுமான இடைவெளி எடுத்து த்வஜ ப்ரணும் செய்து ஓரடி பின்னுல் வந்து அங்கிருந்து ப்ரசலன் செய்து வலது கோடி அக்ரேச

ருக்கு வலது பக்கத்தில் 2 தப்படி தள்ளி சென்று நிற்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஸங்க்யா குறிக்கும் வேலையை இவரே செய்ய வேண்டும்.

த்வஜ ப்ரணும்:— இந்த உத்தரவு மூன்று பகுதிகளாக கொடுக்கப்படும். (ஏக், தோ, தீன்) வரிசை எண்கள் ஹிந்தி யிலேயே கொடுக்கப்பட வேண்டும். (ஏக், தோ, தீன் இவை உத்தரவுகளாகும். எண்ணிக்கை தாளம் அல்ல இதை உணர்ந்து உத்தரவுக்குப் பிறகு செய்யவேண்டும்).

த்வஜப்ரணும் கீழ்வருமாறு செய்யவேண்டும்:— ஏக்'கில் வலதுகை முட்டியை வளைத்து மார்புக்கு முன்னால் கொண்டு வருதல் வேண்டும். கைவிரல்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். கட்டை விரல் இருதயத்தின் மேல் இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கை பூமியைப் பார்த்தும், கை பூமிக்கு சமாந்தரமாக வும் இருக்க வேண்டும். 'தோ'வில் தலையை தாழ்த்த வேண் டும். 'தீன்'இல் தலையும் கையும் முந்தைய நிலைக்கு வரவேண் டும்.

சங்க்யா:- வரிசையின் கடைசியில் நிற்பவர் வலது பக்கம் ஓரடி நகர்ந்து சங்க்யா எண்ணிக் கொண்டே அக்ரேசர் வரை யிலும் சென்று அவரிடம் சங்க்யா சொல்லி விட்டு நிற்க வேண்டும்.

ஆரம: ஆரம உத்தரவு வந்தவுடன் மற்ற எல்லா ஸ்வயம்சேவர்களும் ஆரம செய்ய வேண்டும். ஆனால் சங்க்யா எண்ணியவர் மட்டும் அர்தவ்ருத செய்து கண அல் லது கட்டின் கடைசி வரையில் சென்று ஸ்தப, அர்தவ்ருத செய்து ஓரடி இடது பக்கம் நகர்ந்து தன்னுடைய இடத்தில் சம்யக் பார்த்து ஆரமவில் நிற்க வேண்டும்.

மேற் கூறிய உத்தரவு வந்தவுடன் சங்க்யா குறிப்பவர் அக்ரேசர்களிடம் வரிசையாக சங்க்யா கேட்டு அதைக் கூட்டி முக்ய சிக்ஷக்கிடம் கூற வேண்டும். பின்னர் அவ ருக்கு வலது பக்கத்தில் நிற்க வேண்டும் முக்யசிக்ஷக் வந்திருக்கும் உயர்ந்த அதிகாரியிடம் சங்க்யா கூற வேண் டும்.

தக்ஷ மூலமாக கௌரவிக்க வேண்டிய அதிகாரி சங்கஸ்தானத்திற்கு வந்திருந்தால் முக்ய சிக்ஷக் எல்லா ஸ்வயம் சேவகர்களையும் தக்ஷ செய்வித்து சங்க்யா கூறச் செல்ல வேண்டும். சங்க்யா கூறிய பிறகு ஓரடி பின்னால் வந்து ஸ்வயம்சேவகர்களைப் பார்த்து ஆரம கொடுத்து தன்னுடைய இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

அதன் பின்னர் தக்ஷவும், "ஸ்வஸ்தான்" உம் கொடுக்கப் படவேண்டும். அப்பொழுது ஸ்வயம்சேவகர்கள் தங்கள், தங்கள் கணவின் இடத்திற்குச் சென்று கண சிக்ஷக்கின் உத்தரவுப்படி ஸம்பத செய்வர். ஸ்வயம்சேவகர்கள் கணவாரியாக நிற்கும் பொழுது ஸ்வஸ்தானுக்குப் பிறகு கண சிக்ஷக்கே தங்கள் தங்கள் கணவை கூட்டிச் செல்லவேண்டும்.

தாமதமாக வரும ஸ்வயம்சேவகர்கள்:- யாராவது ஸ்வயம் சேவகர்கள் காலந் தாழ்ந்து வந்தால் முதல் முதலில் த்வஜத்திற்குப் ப்ரணம்செய்து பின்னர் மிக உயர்ந்த அதிகாரிக்குப் ப்ரணம் செய்து காரியவாஹின் உத்தரவு பெற்று தன் கண சிக்ஷக்கின் அனுமதியுடன் கணவின் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். கொடியேற்றத்தின் போது எந்த ஸ்வயம்சேவக் கிளையின் சம்பத அமைப்பில் நிற்க வில்லையோ அவர்கள் தாமதித்து வருபவர்களாக கருதப்பட வேண்டும்.

பிரார்த்தனைக்கு முன்னால் செல்லும் ஸ்வயம்சேவக்:—

பிரார்த்தனைக்கு முன்னால் யாராவது ஸ்வயம்சேவகர் செல்ல விரும்பினால் காரியவாஹின் உத்தரவு பெற்று சங்கஸ்தானிலுள்ள மிக உயர்ந்த அதிகாரியிடம் ப்ரணம்செய்து த்வஜப்ரணம் செய்து சங்கஸ்தானத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

சங்கசாலக் வருகை:— சங்கசாலக் (அல்லது தக்ஷ மூலமாக மரியாதை அளிக்க வேண்டிய உயர்ந்த அதிகாரி) சங்கஸ்தானத்தின் எல்லைக்குள் நுழைந்தவுடன் முக்ய சிக்ஷக் விசில் ஊத வேண்டும். அதன் பிறகு எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் தங்கள் வேலையை நிறுத்தி விட்டு (பரவலாக இருப்

பின் கண சிக்ஷக்கின் அனுமதி பெற்று) த்வஜத்தைப் பார்த்து தக்ஷவில் நிற்கவேண்டும். சங்கசாலக்குடன் வரும் மற்ற அதிகாரிகளும், ஸ்வயம்சேவகர்களும் தக்ஷ நிலையி லேயே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். சங்கசாலக் (அல் லது வருகின்ற உயர்ந்த அதிகாரி த்வஜ ப்ரணும் செய்த பிறகு சங்கஸ்தானத்திலுள்ள மிக உயர்ந்த அதிகாரி சங்க சாலக்கிற்குப் ப்ரணும் செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு முக்ய சிக்ஷக் விசில் ஊதிய பிறகு ஷாகாவின் நிகழ்ச்சி பழையபடி ஆரம்பமாக வேண்டும். மிக உயர்ந்த அதிகாரி யுடன் வரும் மற்ற அதிகாரிகளும் ஸ்வயம்சேவகர்களும் த்வஜத்திற்கு அருகில் சென்று த்வஜப் ப்ரணும் செய்ய வேண்டும்.

தக்ஷ மூலம் மரியாதை அளிக்க வேண்டிய அதிகாரி பிரார்த்தனைக்கு முன்னதாகவே சங்கஸ்தானத்தை விட்டுச் செல்வாரானுல் எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களையும் த்வஜத்தை நோக்கி தக்ஷவில் நிற்க வைக்க முக்ய சிக்ஷக் விசில் ஊத வேண்டும். போகும் போது அதிகாரி முதலில் த்வஜத்திற்கு ப்ரணும் செய்ய வேண்டும். அவருக்கு அடுத்த கீழ் அதிகாரி சங்கஸ்தானின் எல்லை வரையில் அவருடன் செல்ல வேண் டும். பின்னர் அங்கு அவருக்குப் ப்ரணும் செய்ய வேண்டும். இதற்குப்பிறகே உயர்ந்த அதிகாரி சங்கஸ்தான எல்லையை விட வேண்டும். உயர் அதிகாரி சங்கஸ்தானத்தை விட்ட பிறகே முக்ய சிக்ஷக் விசில் ஊத வேண்டும். அதன் பிறகு ஷாகாவின் நிகழ்ச்சிகள் பழைய படி நடக்க வேண்டும். மற்ற அதிகாரிகள் ஷாகா முடிவதற்கு முன்பே செல்வார்க ளானுல் அடுத்த கீழ் அதிகாரி அவரிடம் ப்ரணும் செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு செல்லும் அதிகாரி த்வஜத்திற்குப் ப்ரணும் செய்து சங்கஸ்தானத்தை விட்டுச் செல்லவேண்டும்.

ஷாகாவின் முடிவு: பிரார்த்தனைக்கு சம்பத செய்வதற் காக முக்ய சிக்ஷக் விசில் ஊத வேண்டும். எல்லா அக்ரேசர் களும் நன்கு சஞ்சலன் செய்து தங்கள், தங்கள் இடத்தை அடைந்து வரிசைப்படி தக்ஷவில் நின்று கொண்டிருக்க

வேண்டும். முக்கிய சிக்ஷக் இவர்களுக்கு இடையிலுள்ள தூரத்தை சரி பார்த்து, சம்யக் பார்த்து, ஆரம கொடுக்க வேண்டும். அடுத்த விசில் (—— 0) கொடுத்தவுடன் கண சிக்ஷக் தங்கள், தங்கள் கணவை கொண்டு வந்து அக்ரேசர் களுக்குப் பின்னுல் நிற்க வைத்து ஆரம கொடுக்க வேண்டும். கட் வாரியாக அக்ரேசர்களை நிற்க வைக்கும் போது கண சிக்ஷக்கர் தங்கள் கணவை சம்பதவில் நிற்க வைத்து ஸ்வஸ் தான் உத்தரவு கொடுக்க வேண்டும் அப்பொழுது எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் கட் வாரியாக சம்பதவில் நின்று சம் யக் பார்த்து ஆரம செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு முக்ய சிக்ஷக் எல்லோருக்கும் தக்ஷ கொடுத்து, சங்க சம்யக், அக் ரேசர் அர்தவ்ருத, சங்க்யா, ஆரம இந்த வரிசையில் உத் தரவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

பிரார்த்தனை சொல்லும் ஸ்வயம்சேவகே சங்க்யா குறிக்க வேண்டும். பிரார்த்தனைக்காக சம்பத சமயத்தி லிருந்தே அவர் வலது கோடி அக்ரேசருக்கு இரண்டடி தூரத் தில் வலது பக்கம் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். சங்க்யா எழுதி அவர் முக்ய சிக்ஷக்கிடம் சொல்லி அவருக்கு வலது பக்கம் பிரார்த்தனைக்காக நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். இவரிடம் தண்ட இருக்கக் கூடாது. ஏதாவது குறிப்புக்கள் கூற வேண்டுமானுல் சங்க்யா எடுத்த பிறகு பிரார்த்தனைக்கு முன்னுல் ஆரம நிலையிலேயே கூறப்பட வேண்டும்.

வந்திருக்கும் உயர்ந்த அதிகாரிக்கு (அவர் தக்ஷ கொடுத்து கௌரவிக்கப்பட வேண்டியவரானுல் எல்லா ஸ்வ யம் சேவகர்களையும் தக்ஷசெய்வித்து) சங்க்யா சொல்லிவிட்டு பிரார்த்தனைக்கு அவரிடம் அனுமதி பெற்ற பிறகு முக்ய சிக்ஷக் தக்ஷ உத்தரவு கொடுத்து பிரார்த்தனை செய்விக்க வேண்டும். பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு "த்வஜப்ரணும்" செய்த பிறகு பிராத்தனை சொல்லும் ஸ்வயம்சேவகக் த்வஜத்தி னிடம் சென்று த்வஜத்திற்குப் ப்ரணும் செய்து த்வஜத்தை இறக்க வேண்டும். த்வஜத்தை கையில் எடுத்துக் கொண்டு முக்ய சிக்ஷக்கிடம் வலது பக்கம் வந்து நிற்கவேண்டும். பின் னர் "சங்க விக்ர" என்ற உத்தரவு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

விக்ர உத்தரவுக்குப் பிறகு எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் வலது பக்கம் திரும்பிய பிறகே ப்ரணும் செய்ய வேண்டும். ஆனால் மிக உயர்ந்த அதிகாரியும், பிரார்த்தனை சொல்லும் ஸ்வயம்சேவகரும் முக்யசிக்ஷக்கும் அதே நிலையில் எல்லோருடனும் ப்ரணும் செய்து விக்ர ஆவார்கள்.

ஷாகாவின் தினசரி நிகழ்ச்சி இவ்விதமே நடகக வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். விசேஷமான நிகழ்ச்சியின் போது இடத்திற்கு ஏற்றவாறு ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்

' குறிப்புகள் '

1. ப. பூ. ஸரசங்க சாலக்கும் ஸரகார்யவா ஹும் தக்ஷ மூலம் கௌரவிக்கப்படவேண்டும் எல்லா சங்க சாலக்கும் தங்கள் பணிபுரியும் இடங்களில் தக்ஷ மூலமாக கௌர விக்கப் படவேண்டும்

2. ப்ரணும் கீழ்காணும் கிரமப்படி (வரிசைப்படி) செய்ய வேண்டும்

(அ) ப. பூ. ஸர சங்க சாலக்

(ஆ) ஸர கார்யவாஹ.

(இ) ப்ராந்த்த - விபாக - ஜில்லா-தாலூகா-வட்டார சங்க-சாலக்

(ஈ) ப்ராந்த்த கார்யவாஹிலிருந்து வரிசையாக வட்டார ஷாகா கார்யவாஹ் வரையிலும் (உப ஷாகா இருக்குமிடங்களில் உபஷாகா. கார்ய வாஹ் வரையிலும்)

3. ப்ரணும் செய்யும் போது மூன்று பகுதிகளாகத் தான் செய்ய வேண்டும். த்வஜப்ரணும், அதிகாரிப்ரணும், விகிர ஆகிய முறைகளில் செய்யப்படும் ப்ரணும் முறைகளில் வித்தியாசம் ஒன்றுமில்லை

4 விசேஷ நிகழ்ச்சியின் போது த்வஜத்தை ஏற்றி இறக்கும் ஸ்வயம்சேவகை த்வஜஸ்தம்பத்திற்குப் பக்கத்திலேயே நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

5. பௌதிக் போன்ற மற்ற நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் போது த்வஜப்ரணாமிற்குப் பிறகு வரும் ஸ்வயம்சேவக் தன்னுடைய வருகையால் மற்ற ஸ்வயம்சேவகர்களின் கவனத்தைக் கலைக்காமல் இருக்க ஜாக்கிரதையாகப் பின் புறமாகச் சென்று(எங்கே உட்காரவேண்டுமோ அந்த இடத்திலிருந்து) த்வஜத்திற்கும் அதிகாரிக்கும் ப்ரணாம் செய்து உட்கார வேண்டும்.

6. அவசியமான குறிப்புகள் முதலியன பிரார்த்தனைக்கு முன்பே சொல்ல வேண்டுமென்ற பத்ததியிருப்பதால் பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு த்வஜ ப்ரணாம் செய்த பிறகு 'விகிர' உத்தரவே ஷாகா முடிவிற்கான கடைசி உத்தரவாக கருதப்பட வேண்டும். விசேஷ சந்தர்ப்பங்களில் ஏதாவது பிரத்யேக காரணத்திற்காக அதே அமைப்பில் ஸ்வயம்சேவகர்களை நிறுத்த வேண்டியது அவசியமானால் விகிர உத்தரவுக்குப் பிறகுஸ்வயம்சேவகர்கள் தக்ஷிணவ்ருதவும்,ப்ரணாமும்செய்த பிறகு 'வாமவ்ருத' உத்தரவு கொடுத்து அவர்களை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

7. ஸ்வஸ்த உத்தரவு ஷாகாவில் "ஆரம" நிலையில் நன்கு நிற்பதற்கும் 'ஆரம'வில் ஸ்வஸ்தவைப் போல அசைவதைத் தடுப்பதற்கும் அவசியப்படும்போது உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

8 சங்கஸ்தானத்தின் (இடம்) சூழ்நிலை ஸ்வயம்சேவகர்களின் எண்ணிக்கை முதலியவற்றிற்கு ஏற்றவாறு த்வஜஸ்தானத்திற்கும் அக்ரேசர்களின் வரிசைக்கும் உள்ள இடைவெளியை நிர்ணயிக்க வேண்டும்

9. த்வஜ கம்பியை மையமாகக் கொண்டு 3 அடி தூரத்தில் ஒரு வட்டமோ, வட்டப் பகுதியோ ஏற்படுத்த வேண்டும். அந்த எல்லையைக் காட்டுமாறு த்வஜஸ்தானத்தை சாதாரண முறையிலாயினும் சுத்தமாகவும் கவர்ச்சியாகவும் வைக்க வேண்டும்.

10. (தினசரி கிளையில்) த்வஜஸ்தம்பம் 8 அடி உயரம் இருக்க வேண்டும்.

11. எந்த ஷாகாவில் த்வஜம் இல்லையோ அதன் ஸ்வயம்சேவகர்களுக்கு த்வஜப்ரணாம் போன்ற விஷயங்களின் பழக்கமும், பயிற்சியும் ஏற்படுவதற்காகக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் த்வஜம் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு த்வஜப்ரணாம் முதலியன ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும். அந்த இடமும் மேற்கூறிய முறைப்படி வரையப்பட்டு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

12. கிளையில் த்வஜம் ஏற்றிய பிறகு ஏதாவது விசேஷ காரணத்தால் தவஜத்தை இடம் மாற்ற வேண்டுமானால் எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களையும் தக்ஷ செய்வித்து தானும் அம்மாதிரி செய்ய வேண்டும்.

13. ஆபத்திற்கான விசில் ஊதியவுடன் எல்லா சிக்ஷிக்கும் தங்கள் தங்கள் கணவை உடனே சம்பத செய்வித்து முக்கிய சிக்ஷக்கின் உத்தரவுப்படி செயல் புரிய வேண்டும்.

14. நாட்டின் பல்வேறு இடங்களில் நடத்தப்படும் சங்க பயிற்சி வகுப்புகள் பல சமயங்களில் ஏதாவதொரு மாகாணம் வரையிலோ, அல்லது ஒரு பகுதி வரையிலோ நடத்தப்படுவதாகத் தோன்றினாலும் உண்மையில் ஒரு விசேஷ அகில பாரதீய ரீதியில் பொது நிகழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இந்த நிகழ்ச்சிகளில் கீழ்க்காணும் வரிசைப்படி 'தக்ஷ்ப்ரணாம்' செய்ய வேண்டும்.

(அ) ப. பூ. ஸரசங்கசலாக்
(ஆ) சர்வாதிகாரி
(இ) ஸரகார்ய வாஹ்
(ஈ) வர்க கார்ய வாஹ்.

ப. பூ. ஸரசங்க சாலக், சர்வாதிகாரி, சரகார்யவாஹ் ஆகியவர்கள் தக்ஷ மூலம் கௌரவிக்கப்பட வேண்டும்.

15. ஆத்ய ஸரசங்கசாலக் ப்ரணாம்

வர்ஷ பிரதிபதா நாளன்று ப. பூ. ஆத்ய ஸ்ரசங்க சாலக்கின் பிறந்த நாள் வருகிறது. ஆகவே இந்நாளில்

அவருக்குப் ப்ரணாம் செய்யப்பட வேண்டும். தலைவர் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தால் அத்யக்ஷ ப்ரணாம் செய்த பிறகு, வந்திருக்கும் மிக உயர்ந்த அதிகாரி ப. பூ. ஆத்ய சரசங்க சாலக்கின் உருவத்திற்கு மாலை அணிவித்து பரணாம் செய்ய வேண்டும். அதன்பிறகு முக்ய சிக்ஷக் ஆத்ய சரசங்க சாலக் ப்ரணாம் ஏக்-தோ-தீன் உத்தரவு கொடுத்து ப்ரணாம் செய்விக்கப்பட வேண்டும். கொடியேற்றம், ப்ரணாம் முதலிய நிகழ்ச்சிகள் இதற்குப் பிறகு நடக்கும்.

16. விசில் ஊதும் முறை

நீண்ட விசில்———, குறுகிய விசில் 0,

i. (——0 0 0) ஷாகாவின் ஆரம்பத்திலும் முடிவதற்கு முன்பாக சம்பத செய்வதற்காகவும்.

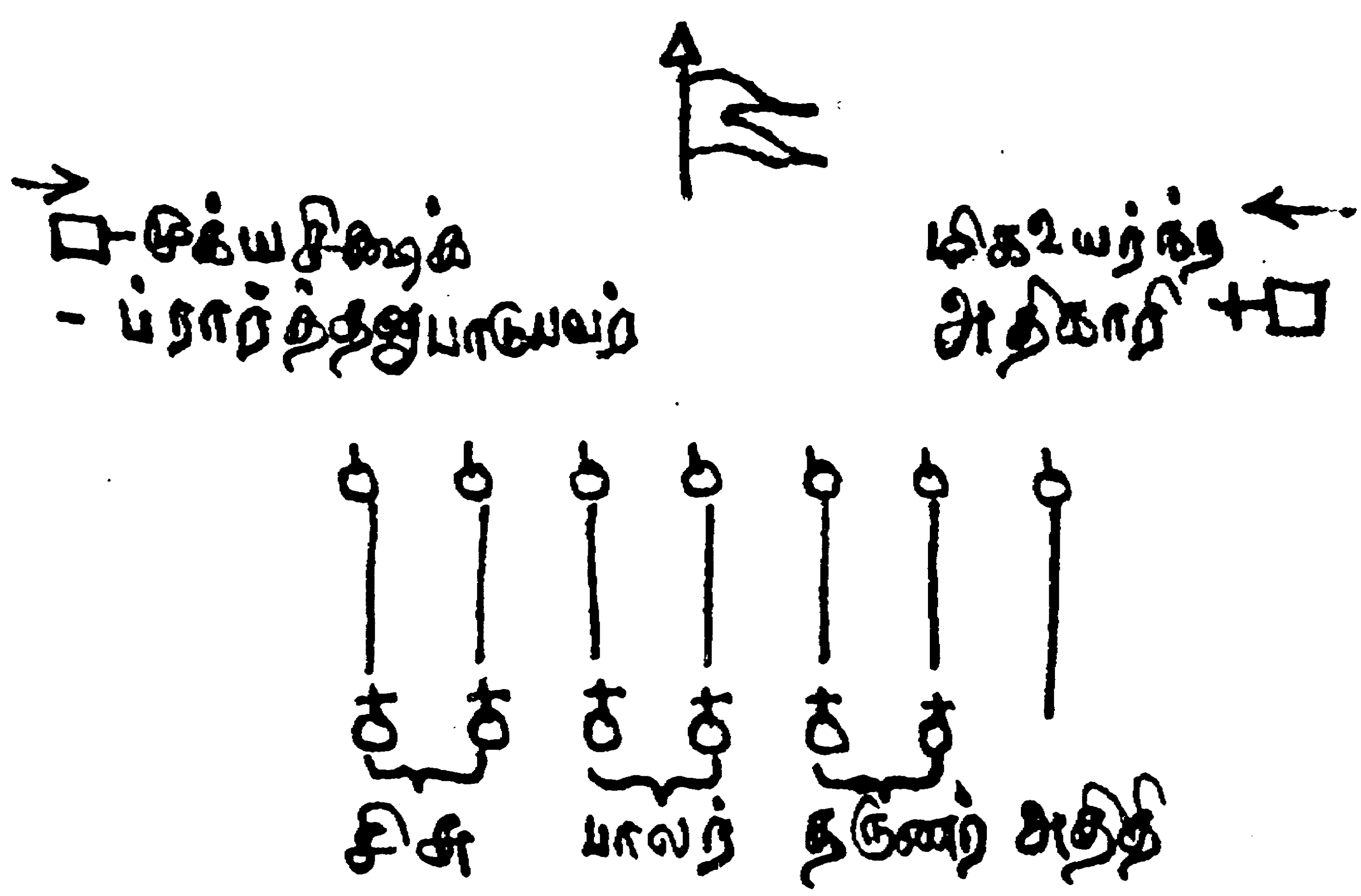
ii. (——0) நிகழ்ச்சியின் மாறுதலுக்காக.

iii. (— —) எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களையும் தக்ஷவிற்கு வரவைப்பதற்கு.

iv. (00,00) பழைய நிலைக்கு (பூர்வவத்) வர.

v. (0) ஏதாவது நிகழ்ச்சியின் ஆரம்பத்தை அறிவிக்க.

vi. (———) ஆபத்தை அறிவிப்பதற்காக (மூன்று அல்லது அதிக தடவைகள், ஸ்வயம்சேவகர்கள் விழித்துக் கொள்ளும் வரையில்).



வியாயாம் பத்ததி

1. மொஹரா:- (மோரா)

திசைக்கு "மொஹ்ரா" என்று பெயர். தக்ஷி நிலையிலிருக்கும்போது, முன்பக்கம் முதல் மொஹ்ரா, வலது கைப்பக்கம் இரண்டாவது மொஹ்ரா, முதுகுப்புறம் மூன்ருவது மொஹ்ரா, இடது கைப்புறம் நான்காவது மொஹ்ராவாகும்.

தக்ஷிவிலிருந்து சித்த வந்த பிறகும் கூட மொஹ்ராக்களில் வேறுபாடு இராது. தக்ஷி ஸ்திதியின் மோராக்களே சித்த ஸ்திதியின் மோராக்களாகும்.

2 ஸித்த:-

தக்ஷி ஸ்திதியிலிருந்து மிதகால் செய்வதுபோல் வலது காலை உயரத் தூக்கி மூன்ருவது மோராவில் முடிந்த அளவு தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். மேலே கூறியதை செய்கையில், பார்வை முதல் மோராவிலேயே நிலையாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் மார்பு இரண்டாவது மோராவுக்கு வரும். இரண்டு முட்டிகளும் மடிந்த நிலையில் இருந்து, இடுப்பின் மேல் பாகம் மடிந்த முட்டிகளினுல் ஏற்பட்ட ஸ்பிரிங் போன்ற வளைவின்மீது நேராக நிற்கும். இடது காலின் விரல்கள் சாதாரணமாக முதல், இரண்டாவது மோராக்களின் நடுவிலும், வலது கால் விரல்கள் இரண்டு, மூன்று மோராக்களுக்கு மத்தியிலும், கைகள் திறந்து பக்கத்திலும் நேராக இருக்கும்.

தக்ஷி:—(ஸித்த ஸ்திதியிலிருந்து) வலது காலை மிகக் குறுகிய வழியில் இடது காலுடன் சேர்த்து தக்ஷி செய்ய வேண்டும்.

3. மிதகால் ப்ரகார் 1-ஸ்திதி தக்ஷ

க்ரமஷஹ 1:- இடது கால் முட்டியை வளைத்துத் தூக்க வேண்டும். இதைச் செய்யும்போது பார்வையும் மார்பும் முதல் திசையில், இருக்க வேண்டும். பாதம் பூமிக்கு மட்டமாகவும், முட்டிக்குக் கீழ்பாகம் செங்குத்தாகவும் இருக்குமாறு காலைத் தூக்க வேண்டும்.

கிரமஷஹ 2:- இடது காலை பழைய நிலைக்குக் (தக்ஷவிற்கு) கொண்டு வர வேண்டும்.

கிரமஷஹ 3:- க்ரமஷஹ 1-ல் கூறியபடி வலது காலைத் தூக்க வேண்டும்.

ப்ரகார் 2-ஸ்திதி-ஸித்த:கிரமஷஹ **1:-** இடது காலை மேலே தூக்க வேண்டும். கால்பாதம் பூமிக்கு மட்டமாகவும், முட்டிக்குக் கீழுள்ள பாகம் பூமிக்கு செங்குத்தாகவும் இருக்க வேண்டும். இதைச் செய்யும்போது பார்வை, முதல் மோராவிலேயே நிலையாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் மார்பு இயற்கையாக இரண்டாவது மோராவிற்கும் முதல் மோராவிற்கும் மத்திய பக்கமாகத் திரும்பும். காலைத் தூக்கும் போது முழு உடம்பும் வலது காலின் பலத்தின்மீது நிற்கும். ஆனால் முட்டியைச் சற்று வளைத்த நிலையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.

கிரமஷஹ 2:- இடது காலை பழைய நிலைக்குக் (ஸித்த ஸ்திதிக்கு) கொண்டு வரவேண்டும்.

கிரமஷஹ 3:- வலது காலைத் தூக்கி இடது காலில் கிரமஷஹ 1-ல் விவரித்தபடி உடம்பை நிற்க வைக்க வேண்டும். இதைச் செய்யும்போது பார்வை மூன்றும் மோராவிலும் மார்பு இரண்டாவது மோராவிலிருந்து, இரண்டு மூன்று மோராக்களுக்கு மத்தியமாக திரும்ப வேண்டும்..

கிரமஷஹ 4:- வலது காலை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து ஸித்தாவிற்கு இயல்பாக வரவேண்டும்.

2. பதக்ரம :-

ஸித்த ஸ்திதியில் முட்டியை அதிகமாக வளைத்து பயிற்சி செய்வதைத் தாழ்வாக (தபோவில்) பயிற்சி செய்வ தாகக் கூறப்படும். பதக்ரம என்பது மிக அதிகமாகத் தாழ்ந்து (தபோ நிலையில் இருந்து) தரையில் சப்தம் செய் யாமல் ஸித்த ஸ்திதியிலிருந்தே, முதல்மோராவில் நிலையாகப் பார்வையைச் செலுத்தி முன்னாலோ அல்லது பின்னாலோ செல்லும் முறையைக் குறிக்கின்றது.

பதக்ரம புரஸ்:- ஸித்த ஸ்திதியில் மேல் கூறிய முறைப் படி தாழ இருந்து வலது காலைத் தூக்கி இடது காலுடன் சேர்க்கும்போது இடது காலைத் தூக்கி முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

பதக்ரம பரதி:- ஸித்த நிலையிலிருந்து இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தவுடனே வலது காலை மூன்றும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். முதல் மோராவிலேயே பார்வை இருக்க வேண்டும்.

கட்டளை:- பதக்ரம புரஸ் (ப்ரதி) ஏக் (த்வீ, த்ரி) வாரம் குரு.

3. புரஸ்ஸர:-

வலது காலை இடது காலுடன் சேர்த்தவுடனேயே இடது காலை முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். முதல் மோராவிலேயே பார்வை இருக்கவேண்டும்.

4. பிரதிஸர:-

இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தவுடனேயே வலது காலை மூன்றும் மோராவில் பின்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவில் இருக்க வேண்டும்.

கட்டளை:- புரஸர (ப்ரதிஸர) ஏக் (த்வி, த்ரி...) வாரம் குரு.

5. **தோலா-ஏகதிக்:-**

முட்டிகளின்மீது தாழ உட்கார்ந்து இடுப்புக்கும் மேலுள்ள உடம்பை முதல் மோராவில் சாய்க்க வேண்டும். சாய்ந்த நிலையிலேயே வட்டமாகச் சுற்றி வரிசையாக இரண்டு, மூன்று, நான்காவது மோராக்களின் வழியாக முதலாவது மோரா வரையிலும் சுற்றி சித்த ஸ்திதிக்கு வர வேண்டும்.

தோலா-உபயதிக்:- ஏகதிக் செய்ததில் உடம்பை முதல் மோராவரையிலும் சுற்றிய பிறகு முன் செய்ததற்கு எதிரிடையான முறையில் வட்டமாக நான்கு, மூன்று, இரண்டு முதல் மோரா வரையிலும் சுற்றி ஸித்த வர வேண்டும்.

6. **ப்ரம:-**

ஸித்த ஸ்திதியிலிருந்து ஒரு காலைத் தூக்கி அசையாத காலை மையமாகக் கொண்டு கால், அரை, முக்கால் முழுவட்டம் சுற்றி அதை வைப்பதால் தூர்ய, அர்த, ஊன, பரிப்ரம செய்யப்படுகின்றது.

தூர்ய பரம:— இடது காலைத் தூக்கி முதுகுப்புறமாகச் சுற்றி நான்காவது மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும்.

அர்த பரம:— இடது காலைத் தூக்கி முதுகுப் புறமாகச் சுற்றி மூன்றுவது மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும்.

ஊன பரம:— இடது காலைத் தூக்கி முதுகுப்புறமாகச் சுற்றி இரண்ாவது மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும்.

பரிவ்ருத:- வலது காலைத் தூக்கி முதுகுப் புறமாக முழுவட்டம் சுற்றி மீண்டும் பழைய இடத்திலேயே வைக்க வேண்டும்.

குறிபபு:--- இடது காலை நிலையாக வைத்து வலதுகாலாலும் முதுகுப் புறமாகச் சுற்றி மேற் கூறிய நான்கு "ப்ரம"க்களையும் செய்யலாம். இவ்விதமே மேற் கூறிய ப்ரமவின் பயிற்சிகளை மார்பு புறமாகச் சுற்றியும் செய்ய முடியும்.

8982

7. வ்ருத:-

தூர்ய வ்ருத:-- வலது காலைத் தூக்கி இரண்டாவது மொஹ்ராவில் வைத்து இடது காலை மார்பு புறமாக இரண்டாவது மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும்.

ஆத வ்ருத:- வலது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக மூன்றும் மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும்.

ஊனவ்ருத:-- வலது காலைத் தூக்கி முதுகுப் புறமாக நான்காவது மொஹ்ராவில் வைத்து, இடது காலை மார்பு புறமாக நான்காம் மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும்,

பரிவ்ருத:-- வலது காலைத் தூக்கி முதுகுப் புறமாக முதல் மொஹ்ராவில் வைத்து இடது காலை மார்பு புறமாக முதல் மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும்

8 ஸ்தலாந்தர் வாம :-

இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைத்து மார்பு புறமாக வலது காலை முதல் மொஹ்ராவில் குதித்து வைக்க வேண்டும். இடது காலை உயரத் தூக்கி முதுகு புறமாக முதல் மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை இயற்கையாக உடலுடன் சுற்றி முதல் மொஹ்ராவிற்கு வர வேண்டும்

ஸ்தலாந்தர் தக்ஷிண:-- மேலே கூறியதை மூன்ருவது மொஹ்ராவில் வலது காலால் ஸ்தலாந்தர் செய்ய வேண்டும்.

ஸதலாந்தர் யுக:-- முதல் மொஹ்ராவில் வாம ஸ்தலாந்தர். மூன்ருவது மொஹ்ராவில் தக்ஷிண ஸ்தலாந்தர் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்தலாந்தர் யுக தவய:- முதல் திசையில் வாமஸ்தலாந்தர் செய்து வலது காலை முதுகுப்புறமாகத் தூக்கி முதல்மொஹ்ராவிலேயே தக்ஷிண ஸ்தலாந்தர் செய்யவேண்டும். இதையே மூன்ரும் மொஹ்ராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

9. ப்ரடீன் வாம :-

இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைக்கும்போது குதித்து வலது காலை முதல் மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும் (குதிக்கும் போது வலது கால், இடது கால் முட்டி உயரத்திற்குமேல் போக வேண்டும்) இடது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மொஹ்ராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். குதிக்கும் போது பார்வை முதல் மொஹ்ராவிலும், மார்பு சாதாரணமாக முதல், இரண் டாவது மொஹ்ராவிற்கு நடுவிலும் இருகக வேண்டும்.

ப்ரடீன் தக்ஷிண:-- மேல் கூறியதை வலது காலால் மூன் ரும் மொஹ்ராவில் செய்ய வேண்டும் பார்வையும் மூன்ரும் மொஹ்ராவிலேயே இருக்க வேண்டும். மார்பு சாதாரணமாக இரண்டு, மூன்ரும் மொஹ்ராக்களுக்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்

பரடீன யுக:-- முதல் மொஹ்ராவில் வாம ப்ரடீனும், மூன்ரும் மொஹ்ராவிலும் தக்ஷிண ப்ரடீனும் செய்ய வேண் டும்.

ப்ரடீன யுக த்வய:-- முதல் மொஹ்ராவில் வாமப்ரடீனும், வலது காலை முதுகுப் புறமாகக் கொண்டு வந்து முதல் மொஹ்ராவிலேயே தக்ஷிண-ப்ரடீனும் செய்து இதையே மூன்ரும் மொஹ்ராவிலும் செயய வேண்டும்.

ப்ரடீன் யுக பாக்ரம:-- முதல்' மொஹ்ராவில் வாமப்ர டீன், வலது காலை மார்பு புறமாகத் தூக்கி முதல் மொஹ்ரா விலேயே தக்ஷிண ப்ரடீனும், மீண்டும் இட து காலை மார்பு புற மாக முதல் மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை எப் பொழுதும் முதல் மொஹ்ராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

ப்ரடீன் யுக அபக்ரம:- மூன்ரும் மோராவில் தக்ஷிண ப்ரடீ னும், இடது காலை முதுகுப் புறமாகத் தூக்கி மூன்ரும் மோராவிலேயே வாமப்ரடீனும், வலது காலை முதுகுப் புற மாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

கட்டளை:- ப்ரடீன் யுக ப்ரக்ரம (அபக்ரம) ஏக் (த்வி, த்ரி) வாரம் குரு-இவ்விதம்கட்டளையிட வேண்டும்.

10. கஞ்சோடீன்-த்வய-வாம :-

இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைத்து வலது காலைத் தூக்கும்போது இடது காலில் குதித்து, அதே காலை முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். வலது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். இதே பயிற்சியை மூன்ரும் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

கஞ்சோடீன்-த்வய தக்ஷிண:- மேலே கூறியபடி வலது காலை மூன்ரும் மோராவில் வைத்து செய்த பிறகு அதே பயிற்சியை முதல் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

கஞ்சோடீன்யுக ப்ரக்ரம:- முதல் மோராவில் வாம கஞ்சோடீன் செய்து அதே மோராவிலும் தக்ஷிண கஞ்சோடீன் செய்ய வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவில் இருக்க வேண்டும்.

கஞ்சோடீன் யுக அபக்ரம- பார்வை முதல் மோராவிலேயே வைத்து மூன்ரும் மோராவில் தக்ஷிண கஞ்சோடீன் செய்ய வேண்டும். ஆனுல் இடது காலை முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைத்து, இவ்விதமே முதல் மோராவைப் பார்த்தபடியே வாம கஞ்சோடீன் செய்ய வேண்டும். வலது காலை முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும்.

கட்டளை:- ப்ரக்ரம, அபக்ரமவில் கட்டளை ஏக் (த்வி, த்ரி) வாரம் குரு.

11. அவடீன்-ஸ்திதி தக்ஷ :-

அவடீன்-வாம:- இடது காலை முதல் மோஹ்ராவில் முடிந்த அளவு தூரம் நகர்த்தி வைத்து அதே காலில் தாழ்ந்து விரல்களின் மீது உட்கார்ந்து உடனே பழைய நிலைக்கு வர

வேண்டும். உட்காரும்போது பார்வை மூன்றும் மோராவில் இருக்க வேண்டும். வலது கால் சாதாரணமாக நீளுவதால் முட்டியின் வளைவு குறைய வேண்டும்.

அவடீன-தக்ஷிண:- மேலே கூறியபடி வலது காலை மூன்றும் மோராவில் வைத்து செய்ய வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவில் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:- அவடீன் வாமவின் பயிற்சி நான்கு, மூன்று மோராக்களிலும், அவடீன் தக்ஷிண இரண்டு, முதல் மோராக்களிலும் செய்ய வேண்டும்.

12. கதி-ஏக பத புரஸ் :-

க்ரமஷஹ 1:- வலது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும்.

க்ரமஷஹ 2:- இவ்விதமே இடது காலை முதல் மோஹ்ரா விலேயே வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோஹ்ராவி லேயே இருக்க வேண்டும்.

கதி ஏக பத ப்ரதி :-

கிரமஷஹ 1:- இடது காலை முதுகுப் புறமாக மூன்றும் மோராவில் வைக்க வேண்டும்.

2. வலது காலை அதே போல மூன்றும் மோஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோஹ்ராவில் இருக்க வேண்டும்.

கதி-த்விபத புரஸ் க்ரமஷஹ 1:- இடது காலைத் தூக்கி அதே நேர்கோட்டில் இரண்டாவது மொஹ்ராவில் வைக்க வேண்டும். வலது காலை உயரத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவிலே வைக்க வேண்டும். 2. இவ்விதமே வலது காலைத் தூக்கி அதே நேர்கோட்டில் நான்காவது மோராவிலே வைக்க வேண்டும். இடது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

கதி-த்வ்பத-ப்ரதி-கிரமஷஹ 1:- வலது காலைத் தூக்கி அதே கோட்டில் இரண்டாவது மோராவில் வைக்க வேண்டும். இடது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். 2. இவ்விதமே இடது காலைத் தூக்கி அதே கோட்டில் நான்காம் மோராவில் வைக்க வேண்டும். வலது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

கதி-தரிபத-புரஸ்-க்ரமஷஹ 1:- வலது காலைத் தூக்கி இரண்டாவது மோராவில் இடது காலுக்கு நேராக வைத்து இடது காலை மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு வலது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். 2. இவ்விதமே இடது காலை நான்காவது மோராவில் வலது காலுக்கு நேராக வைத்து வலது காலை முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

கதி-த்விபத-பாரதி-க்ரமஷஹ 1:- இடது காலைத் தூக்கி வலது காலுக்கு நேராக இரண்டாம் மோராவில் வைத்து, வலது காலை மார்புக்கு நேராக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். 2. இவ்விதமே வலது காலை இடது காலுக்கு நேராக நான்காம் மோராவில் வைத்து இடது காலை மார்பு புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு வலது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்ரும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

13. ஸம்முக

இடது காலைத் தூக்கி அதே நேர் கோட்டில் இரண்டாம் மோராவில் வைத்து வலது காலை இடது காலுக்குப் பின்னுல்

நேராக வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

விமுக:- மேலே கூறிய பிரகாரம் இடது காலை அதே கோட்டில் நான்காவது மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

கட்டளை:- ஸம்முக (விமுக) ஏக (த்வி, த்ரி) வாரம் குரு.

14. க்ஷேப-ப்ரக்ரம-க்ரமஷஹ

1. இடது காலைத் தூக்கி வலது காலின் பலத்தில் குதித்து இடது காலை அதே கோட்டில் இரண்டாவது மோராவில் வைக்க வேண்டும். வலது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். **2.** இவ்விதமே வலது காலைத் தூக்கியபடி இடது காலின் பக்கத்தில் தாவி, வலது காலை அதே நேர்கோட்டில் நான்காம் மோராவில் வைக்க வேண்டும். இடது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

க்ஷேப அபக்ரம:- க்ரமஷஹ 1. வலது காலைத் தூக்கியபடி இடது காலின் பலத்தில் குதித்து இரண்டாவது மோராவில் வலது காலை அதே நேர் கோட்டில் வைக்க வேண்டும் .பிறகு இடது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்றும் மோராவில் வைக்கவேண்டும் 2.இடது காலைத் தூக்கி வலது காலின் பலத்தில் குதித்து இடது காலை அதே நேர்கோட்டில் நான்காம் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு வலது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக மூன்றும் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை எப்பொழுதும் முதல் மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும்.

15. மண்டல-வாம :-

இடது காலை முதுகுப் புறமாக நான்காம் மோராவில் வைத்து வலது காலை மார்பு புறமாக அதே மோராவில்

முன்னே வைக்க வேண்டும். இவ்விதமே முதல், இரண்டு, மூன்று மோராக்களிலும் செய்ய வேண்டும்.

மண்டல-தக்ஷிண:- வலது காலை முதுகுப் புறமாக நான்காம் மோராவில் வைத்து இடது காலை மார்பு புறமாக அதே திசையில் முன்னே வைக்க வேண்டும். இவ்விதமே மூன்று, இரண்டு, முதல் மோராக்களிலும் செய்ய வேண்டும்.

மண்டல-வாம (தக்ஷிண) க்ஷேபஸஹ:- மேலே கூறிய இரு பயிற்சிகளிலும் மோரா மாறும்போது க்ஷேப செய்ய வேண்டும். வாம மண்டலவில் க்ஷேப வலது காலின் பலத்தில் செய்ய வேண்டும். தக்ஷிண மண்டலவில் க்ஷேப இடது காலின் பலத்தில் செய்ய வேண்டும்.

16. ஸ்தலோடீன்

ஸித்த ஸ்திதியிலிருந்து மேலே குதித்து இரண்டு கால் முட்டிகளையும் மார்பு வரையில் கொண்டு வந்து மீண்டும் பழைய ஸித்த நிலைக்கு வரவேண்டும். இதைச் செய்யும் போது உடம்பின் மேல்பாகம் நேராகவே இருக்க வேண்டும்.

ஸ்தலோடீன்-தூர்ய ப்ரம:- ஸ்தலோடீன் செய்யும்போது முதுகுப் புறமாக நான்காவது மோராவில் மாறவேண்டும்.

ஸ்தலோடீன்-அர்தப்ரம:- ஸ்தலோடீன் செய்யும்போது முதுகுப் புறமாக மூன்றும் மோராவில் மாற வேண்டும்.

ஸ்தலோடீன் ஊனப்ரம :- மேலே கூறியதை இரண்டாம் மோராவில் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்தலோடீன் பரிப்ரம:- மேலே கூறியபடி முழுவட்டம் சுற்றி பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

17. சண்டீன் வாம :-

இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைத்து அதே காலின் பலத்தில் மார்பு புறமாகக் குதித்து வலது காலை முதல், இரண்டு மோராக்களுக்கு மத்தியில் வைக்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப்

புறமாக இரண்டாம் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை உடம்புடன் சாதாரணமாகச் சுற்றி கடைசியில் இரண்டாம் மோராவில் இருக்க வேண்டும்.

சண்டீன் தக்ஷிண:- வலது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைத்து, அதே காலின் பலத்தில் குதித்து மார்புறமாக இடது காலை இரண்டாவது, மூன்றாவது மோராக்களுக்கு மத்தியில் வைக்க வேண்டும். பிறகு வலது காலை மேலே தூக்கி முதுகுப் புறமாக இரண்டாம் மோராவில் முன்னே வைக்க வேண்டும். பார்வை உடம்புடன் சாதாரணமாகச் சுற்றி கடைசியில் நான்காம் மோராவில் இருக்க வேண்டும்.

சண்டீன் யுக:- வாம சண்டீனும், அதன் பிறகு தக்ஷிண சண்டீனும் செய்ய வேண்டும். இதில் வாம சண்டீன் முடிந்தவுடன் பார்வை நான்காவது மோராவிலேயே இருக்க வேண்டும். அங்கிருந்து தக்ஷிண சண்டீன் செய்ய வேண்டும்.

வாம சண்டீன் சதுஷ்க:- நான்கு தடவை வாம சண்டீன் செய்ய வேண்டும்.

தக்ஷிண சண்டீன் சதுஷ்க:- நான்கு தடவை தக்ஷிண சண்டீன் செய்ய வேண்டும்.

18. விஸ்தலாந்தர் வாம

இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைத்து பின்புறமாகக் குதித்து வலது காலை முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். இடது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் திசையில் வைக்க வேண்டும்.

விஸ்தலாந்தர்-தக்ஷிண:- மேலே கூறிய பிரகாரம் வலது காலால் மூன்றும் மோராவில் விஸ்தலாந்தர் செய்ய வேண்டும்.

விஸ்தலாந்தர் யுக:- முதல் மோராவில் வாம விஸ்தலாந்தரும், மூன்றும் மோராவில் தக்ஷிண விஸ்தலாந்தரும் செய்ய வேண்டும்.

விஸ்தலாங்தர் யுக த்வய:- முதல் மோராவில் வாம விஸ்த லாங்தர், வலது காலை முதுகுப் புறமாக எடுத்து முதல் மோராவிலேயே தக்ஷிண விஸ்தலாங்தர் செய்ய வேண்டும். இதே பயிற்சியை மூன்றும் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு:- ஸ்தலாங்தர், விஸ்தலாங்தர், ப்ரடீன், சண்டீன் ஆகியவைகளை மூன்று தாளங்களில் செய்ய வேண்டும். இத் தாளங்களுக்கு இடையில் சமமான நேரம் இருக்க வேண்டும்.

19. தக்ஷிண சிம்ஹ த்வஜ-த்வய:-

மூன்றுவது மோராவைப் பார்த்து வலது காலை மார்பு புறமாக முதல், இரண்டாவது மோராக்களுக்கு மத்தியில் வைத்து அதன் பலத்திலேயே குதித்து (குதிக்கும்போது பார்வை முதல் மோராவில்) இடது காலை மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். வலது காலைத் தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். கடைசி யில் பார்வை மூன்றும் மோராவில் இருக்க வேண்டும். இதே பயிற்சியை மறுபடியும் ஒரு தடவை செய்ய வேண்டும்.

வாம சிம்ஹ த்வஜ-த்வய:- மேலே கூறிய பிரகாரம் இடது காலால் மூன்றும் மோராவில் செய்ய வேண்டும். பிறகு முதல் மோராவில் செய்ய வேண்டும்.

20. ஷட்பதி:-

i. வலது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைக்கவேண்டும். பார்வை மூன்றும் மோராவில்.

ii. இடது காலைத் தூக்கி வலது காலுக்கு நேர் கோட்டில் இரண்டாவது மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை இரண்டாவது மோராவில்.

iii. வலது காலை மார்பு புறமாகத் தூக்கி முதல் மோரா வில் வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவில்.

iv. இடது காலைத் தூக்கி அங்கேயே வைக்க வேண்டும். பார்வை மூன்றும் மோராவில்.

v. வலது காலைத் தூக்கி இடது காலுக்கு நேர்கோட்டில் நான்காம் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை நான்காம் மோராவில்.

vi. இடது காலை மேலே தூக்கி மார்பு புறமாக முதல் மோராவில் வைக்க வேண்டும். பார்வை முதல் மோராவில்.

சம்யுக்த ப்ரயோக்

1. ப்ரமைன்-அவ்மைன் யுக:-

தக்ஷிண அவ்மைன் (மூன்றும் மோராவில்) ப்ரஸரவும் வாமப்ரமைனும், வாமப்ரமைன், வாம அவ்மைன் (முதல் மோரா வில் ப்ரதிஸரவும் தக்ஷிணப்ரமைனும்.)

2. ப்ரமைன்-க்ஷேப-த்வய:-

வாமப்ரமைனும், க்ஷேப அர்தவ்ருதவும் இதையே மூன்றும் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரமைன்-க்ஷேப-சதுஷ்க:- வாமப்ரமைனும் க்ஷேப ஊன வ்ருதவும் இதையே நான்கு, மூன்று, இரண்டு மோராக்களில் செய்ய வேண்டும்.

3. ப்ரமைன் சண்மைன் சதுஷ்க:-

ப்ரகார் 1:- வாமப்ரமைன் செய்து வாமசண்மைன் செய்ய வேண்டும். இதையே மேலும் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும்.

ப்ரகார் 2:- மூன்றும் மோராவில் தக்ஷிண ப்ரமைன் செய்து தக்ஷிண சண்மைன் செய்ய வேண்டும். இதையே மேலும் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும்.

4. ப்ரடீன் சிம்ஹத்வஜ-த்வய:-

ப்ரகார் 1:- வாமப்ரடீனும், தக்ஷிண சிம்ஹத்வஜவும் செய்ய வேண்டும். இதே பயிற்சியை மூன்ரும் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரகார் 2:- தக்ஷிண ப்ரடீனும், வாம சிம்ஹத்வஜவும் செய்ய வேண்டும். இதையே முதல் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

5. ப்ரடீன்-ஸ்தலோடீன் த்வய:-

வாமப்ரடீனும் ஸ்தலோடீன் அர்தப்ரமவும் செய்ய வேண்டும். இதையே மூன்ருவது மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரடீன் ஸ்தலோடீன் சதுஷ்க:- வாமப்ரடீனும் ஸ்தலோடீன் ஊனப்ரமவும், இதையே இரண்டு, மூன்று, நான்கு மோராக்களில் செய்ய வேண்டும்.

6. வாமஸ்தலாந்தர் க்ஷேப சதுஷ்க:-

வாமஸ்தலாந்தர், க்ஷேப ஊனவ்ருத இதையே நான்கு மூன்று, இரண்டு மோராக்களிலும் செய்ய வேண்டும்.

7. த்வஜ யுக க்ஷேப த்வய:-

தக்ஷிண சிம்ஹத்வஜ, வாமசிம்ஹத்வஜ, க்ஷேப அர்த வ்ருத. இதேயே மூன்ரும் மோராவிலும் செய்ய வேண்டும்.

த்வஜ யுக க்ஷேப சதுஷ்க — தக்ஷிண சிம்ஹத்வஜ, வாம சிம்ஹத்வஜ, க்ஷேப ஊனவ்ருத இதையே நான்கு, மூன்று, இரண்டு மொஹ்ராக்களில் செய்ய வேண்டும்.

8. த்வஜ சண்டீன் சதுஷ்க:-

ப்ரகார் 1:- தக்ஷிண சிம்ஹத்வஜ, தக்ஷிண சண்டீன் செய்ய வேண்டும். இதையே இரண்டு, மூன்று. நான்கு மொஹ்ராக்களில் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரகார் 2 வாமசிம்ஹத்வஜ வாமப்ரடீன் செய்யவேண்டும். இதையே நான்கு, மூன்று, இரண்டு மொஹ்ராக்களில் செய்யவேண்டும்.

9. த்ரிபத புரஸ் (ப்ரதி) விஸ்தார் :-

(ப்ரடீன், கஞ்சோடீன், க்ஷேபசஹ)

த்ரிபத புரஸ் (அல்லது ப்ரதி) செய்யும்போது இரண்டாவது அடியில் ப்ரடீணோ, கஞ்சோடீணோ அல்லது க்ஷேபோ செய்தபிறகு மூன்ருவது அடியை வைக்க வேண்டும்.

வ்யாயாம் யோக்

யோகப் பயிற்சிகளின் எண்களுடன் யோக நிலையும், அதன் கீழ் அதில் செய்ய வேண்டிய செயல்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன,

1. தக்ஷ

1. (1) குதிகால்களைத் தூக்குதல் (2) பழைய நிலை.
2. முன்பு செய்ததை விரைவாகச் செய்தல்.
3. குதித்தல்.

2. தக்ஷ, கை இடுப்பில்

1. (1) இடது கால் முட்டியை வளைத்து முன்னே தூக்குதல்; (2) இடது காலை கீழே வைத்தல்.
2. முட்டி மார்பில் பட மித கால்.
3. குதித்து மிதகால்.
4. ஒரு காலில் இரு முறை குதித்து மிதகால்.
5. ஒரு காலில் இரு முறை குதித்தல், அதே நேரத்தில் மற்ற காலை பக்கத்தில் உயர்த்துதல்.

3. தக்ஷ, கைமுன்னே வளைத்து (ஓடும் நிலையில்)

ஒரே இடத்தில் ஓடுதல்

4. தக்ஷ, கை இடுப்பின் மீது

1 (1) இடது பாதவிரல்கள் முன்னே பூமியைத் தொடுதல்.

(2) பக்கத்தில் தொடுதல்.

(3) பின்னால் தொடுதல்.

(4) ஸ்திதி.

2. ப்ரகார் 1 ஐக் குதித்து செய்தல்.

5. தக்ஷ, கை இடுப்பின் மீது

1. (1) இடது காலை முன்னே வைத்தல்.
(2) இடது பக்கம் வைத்தல்.
(3) பின் புறம் வைத்தல்.
(4) ஸ்திதி.

2. (1) குதித்து காலை விரித்தல்.
(2) ஸ்திதி.
(3) குதித்து இடது கால் முன்னே வலது கால் பின்னே.
(4) ஸ்திதி

6. தக்ஷ கை இடுப்பின் மீது

1. 1. இடது காலை முன்னே தூக்குதல்
2. ஸ்திதி

2. 1. இடது காலை பக்கத்தில் தூக்குதல்
2. ஸ்திதி

3. 1. இடது காலை பின்னால் தூக்குதல்
2. ஸ்திதி

4. 1 இடது காலை முன்னே தூக்குதல்
2. பக்கத்தில் காலை கொண்டு போதல்
3. காலை பின்னால் கொண்டு போதல்
4. ஸ்திதி

7. தக்ஷ, கை இடுப்பின் மீது

1. 1. இடது காலை முன்னே வைத்தல்
2. இடது முட்டியை வளைத்தல்
3. முதல் நிலை
4. ஸ்திதி

2. 1. இடது காலை பக்கத்தில் வைத்தல்
2 இடது முட்டியை வளைத்தல்
3. முதல் நிலை
4. ஸ்திதி

3. 1. இடது காலை பின்னே சாய்த்தல்
2. இடது முட்டியை வளைத்தல்.
3 முதல் நிலை
4. ஸ்திதி.

8 தக்ஷ, கை இடுப்பின் மீது

1. 1, இடது காலை முன்னே வைத்தல்.
2. உடம்பை முன்னே சாய்த்தல்
3 முதல் நிலை
4. ஸ்திதி

2. 1. இடது காலைப் பக்கத்தில் வைத்தல் 2 உடம்பை பக்கத்தில் சாய்த்தல் 3. முதல் நிலை 4. ஸ்திதி.

3. 1. இடது காலை பின்னால் வைத்தல். 2. உடம்பை பின்னால் சாய்த்தல் 3. முதல் நிலை 4. ஸ்திதி.

9. தக்ஷ கை இடுப்பின் மீது

1. குதி காலைத் தூக்குதல் 2 பூரணபைடக் 3. முதல் நிலை. 4. ஸ்திதி.

10. தக்ஷ கை இடுப்பின் மீது (குதித்து காலை விரித்தல்)

1. 1. உடம்பை முன்னே வளைத்தல் 2. ஸ்திதி 3. உடம்பை பின்னே வளைத்தல் 4. ஸ்திதி

2. 1. உடம்பை கீழே வளைத்தல் 2. ஸ்திதி

3. 1- உடம்பை இடது பக்கம் வளைத்தல் 2 ஸ்திதி

4. 1. உடம்பை இடது பக்கம் திருப்புதல் 2 ஸ்திதி

5. 1. உடம்பை கீழே வளைத்தல் 2. வளைத்த உடம்பை இடது பக்கம் திருப்புதல் 3. முதல் நிலை 4. ஸ்திதி.

11. தக்ஷ

1. 1 கை முன்னே தூக்குதல் 2. கை பக்கத்தில் கொண்டு வருதல் 3. முதல் நிலை 4 ஸ்திதி

2. 1. கை முன்னே தூக்குதல் 2. கைமேலே தூக்குதல் 3. கை பக்கத்தில் கொண்டு வருதல் 4. ஸ்திதி

3. 1. இடது கையை முன்புறமிருந்து பின்புறமாக வட்டமாகச் (சக்கரமாக) சுற்றுதல்

4. இடதுகையை பின்புறமிருந்து முன்புறகாக சக்கரமாகச் சுற்றுதல்

5. 1. இரண்டு கையையும் உடம்பிற்கு முன்னுல் கீழிருந்து மேலாக வட்டமாகச் சுற்றுதல். 2. இரண்டு கையையும் உடம்பிற்கு முன்னுல் மேலிருந்து கீழாக வட்டமாகச் சுற்றுதல்.

12. தக்ஷ

1. 1 கைகளை மார்புக்கு முன்னுல் வளைத்தல். உள்ளங்கை பூமியைப் பார்த்து இருத்தல். 2. கைகள் பக்கத்தில் 3, முதல்ாவது நிலே 4. ஸ்திதி.

2. 1. கைகளைப் பக்கத்தில் வளைத்தல் 2. கைகளை உடனே முன்னே கொண்டு வருதல். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்க்க வேண்டும் 3 முதல் நிலே 4. கைகளை உடனே பக்கத்தில் கொண்டு வருதல். உள்ளங்கை பூமியைப் பார்த்து 5 முதல் நிலே 6. கைகளை உடனே மேலே தூக்குதல். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்து. 7. முதல் நிலே. 8. ஸ்திதி.

13. தக்ஷ

1 (1) கழுத்தை உடனே முன்னுல் வளைத்தல். (2 ஸ்திதி. (3) கழுத்தை உடனே பின்னுல் வளைத்தல் (4) ஸ்திதி

2 (1) கழுத்தை உடனே இடது பக்கம் வளைத்தல் (2) ஸ்திதி.

3. (1) கழுத்தை இடது பக்கம் திருப்புதல் (2) ஸ்திதி·

14. தக்ஷ், பூர்ண பைடக் [கை கால் முட்டிகளுக்கு இடையில் பூமியில்]

(1) கால்களை பின்னே தள்ளுதல் [உடம்பு முழுவது ஒரே கோட்டில்]

(2) கையை வளைத்தல் [உடம்பு பூமிக்கு மட்டமாக]

(3! முதல் நிலை. [4] ஸ்திதி.

15. தக்ஷ்

மூச்சு நன்ருக இழுத்து விடுதல்.

சூர்ய நமஸ்காரம்

1.	ஓம் மித்ராய நம:	2.	ஓம் ரவயே நம:
3.	ஓம் சூர்யாய நம:	4.	ஓம் பானவே நம:
5.	ஓம் ககாய நம:	6.	ஓம் பூஷ்ணே நம:
7.	ஓம் ஹிரண்ய கர்பாயநம:	8.	ஓம் மரீசயே நம:
9.	ஓம் ஆதித்யாய நம:	10.	ஓம் ஸவித்ரே நம:
11.	ஓம் அர்காய நம:	12.	ஓம் பாஸ்கராய நம:
13.	ஓம் ஸ்ரீ சவித்ரசூர்ய நாராயணுய நம:		

சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யும்போது, முதல் நமஸ்காரத்தில் கிரமஷஹ 3, 8, பகுதிகளில் இடது காலை முன்னும் பின்னும் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். அடுத்து நமஸ்காரத்தில் வலது காலை முன்னும், பின்னும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். கீழ்வருமாறு செய்யவேண்டும்.

ஸ்திதி

1. தக்ஷ. 2. கைகள் குவிந்து நேர்கோட்டில்-காலை விரல்கள் சேர்ந்து.

கிரமஷஹா

1. கைகள் சேர்ந்த நிலையிலேயே மேலே தூக்கி, அதனுடன் உடம்பை பின்னுல் வளைத்தல், பார்வை கைகளைப் பார்த்து, கழுத்து பின்னுல் வளைந்து இருக்க வேண்டும்.

2. கைகளை முன்புறமாக கீழே கொண்டுவந்து, கால்களுக்குப் பக்கத்தில் பூமியில் வைத்தல். கையில் கட்டைவிரலும், காலின் சுண்டு விரலும் ஒரே நேர்கோட்டில், நெற்றி கால் முட்டியுடன் சேர்ந்திருக்கவேண்டும்.

3. இடது கால் பின்னுல், கால்முட்டி தரையைத் தொட்டிருக்கவேண்டும். வலது காலின் விரலும், குதி

காலும் பூமியில் இருக்கவேண்டும். வலது கால் முட்டி முன்னே வளைந்திருக்கவேண்டும். மார்பு முன்னே கழுத்து பின்னால் வளைந்திருக்க வேண்டும். பார்வை மேலேயிருக்க வேண்டும்.

4. வலதுகால் இடது காலுக்கருகில், கை நேராக உடம்பைத் தாங்கி, பார்வை முன்புறம் சாய்வாக பூமியின் மீது உடம்பு முழுவதும் ஒரே கோட்டில்.

5. கையை வளைத்தல். முட்டி, மார்பு, நெற்றி பூமியைத் கதாடவேண்டும்.

6. மார்பு முன்புறமாக மேலே தூக்குதல், கழுத்து பின்னால் வளைந்து பார்வை மேலே.

7. தாடை (முகவாய்க் கட்டை) மார்புடன் இணைந்து, குதிகால் பூமியில் தொட்டுக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

8. இடது கால் முன்னே தனது பழைய இடத்தில், பாதம் முழுவதும் பூமியைத் தொடவேண்டும். முட்டி முன்புறம் வளைந்து (சாய்ந்து) இருக்கவேண்டும். வலது கால் முட்டி பூமியைத் தொட்டு இருக்கவேண்டும். மார்பு முன்புறம் கழுத்து பின்னால் சாய்ந்திருக்கவேண்டும். பார்வை மேலே.

9. வலது காலை முன்னே தன்னுடைய பழைய இடத்தில் வைத்தல். நெற்றி முட்டிகளைத் தொட்டிருக்க வேண்டும்.

10. ஸ்திதி.

சில கட்டளைகள்

1. **ஸாவ்தான் :-** அசைவதை நிறுத்தி ஆரமவில் நிற்றல்.

2. 1. **குரு:-** ஏதாவது வேலை ஆரம்பிக்க இந்த கட்டளை
   2. **க்ரமஷஹ:-** முழுவேலையின் சில சமமான பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒரு பகுதியினை கிரமஷஹ. ஏக், தோ, தீன் அல்லது சார் என்று கூறுவர்.
   3. **விபாகஷஹ:-** சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்வதற்காக க்ரமஷஹவை சில சமமான பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒரு பகுதியினை 'விபாகஷஹ' ஏக், தோ, தீன், சார் என்று கூறுவர்.

3. **யுஜ**
   1. **புரோயுஜ** - முன்னாலிருக்கும் ஸவயம்சேவக் [ப்ரததி] [வரிசை] நிலையாக நிற்க. மற்றெல்லா ஸவயம் சேவர்களும் [வரிசைகளும்] முன்னால் சேர்ந்து நிற்பர்.
   2. **வாமயுஜ**-இடது பக்கத்து ஸ்வயம்சேவகர் வரிசை நிலையாக நிற்க வேண்டும். மற்ற எல்லா ஸ்வயம் சேவகர்களும் வரிசையாக இடது பக்கம் சேர்ந்து நெருங்கி நிற்க வேண்டும்.
   3. **தக்ஷிணயுஜ**-வலது பக்கத்து ஸ்வயம்சேவக் வரிசை நிலையாக நிற்க மற்ற எல்லா ஸ்வயம் சேவகர்களும் வரிசையாகவலது பக்கம் சேர்ந்து நிற்க வேண்டும்.
   4. **கேந்திர யுஜ**-மத்தியிலுள்ள ஸ்வயம்சேவக் [ததி-ப்ரததி] வரிசையும் நிலையாக நிற்க மற்ற எல்லா ஸ்வயம்சேவகர்களும் வரிசைகளும் நடுவில் சேர்ந்து நெருங்கி நிற்க வேண்டும்.

4. **விஸ்தார**-ஸ்வயம்சேவகர்கள் வரிசையாக சொல்லுகின்ற அளவுக்கு இடைவெளி எடுத்து பரந்து நிற்க வேண்டும்.

5. 1. **உபவிஷ** - உட்காருதல் தக்ஷ நிலையிலிருந்தே உபவிஷ செய்வித்தல் வேண்டும்.
   2. **உத்திஷ்ட:-** நிற்றல் நின்றவுடன் தக்ஷ நிலையிலேயே இருக்கவேண்டும். தக்ஷிணத்ருக் வாமத்ருக், ப்ரோத்ருக், ஸம்யக்-போன்ற கட்டளைகளை நீட்டி உச்சரிக்க வேண்டும்.

Peyesen Printers, Madras-3.